**KONZENTRATION – LERNEN**

**KONZENTRATION**

heißt: immer genau EINE Sache machen.

Diese Sache machen, bis die Gedanken abschweifen.

Dann Pause – etwas ganz anderes machen, z.B. sich austoben. [SCHÜLERVORSCHLÄGE EINARBEITEN!]

Weiterarbeiten – EINE Sache!

Merke: Wer abgelenkt ist, arbeitet nicht gut!

**Konzentrationsübungen für zwischendurch:**

* 1x2, x2, x2, x2
* Alphabet von hinten nach vorne
* AB Verben – Perfektpartizipien finden; Formen besprechen, Sätze bilden
* [SCHÜLERVORSCHLÄGE EINARBEITEN!]

**WAS IST WICHTIG BEIM LERNEN?**

* Ein leerer Arbeitsplatz
* Tageslicht von vorne oder links
* In einer guten Lernzeit (Biorhythmus)

„Biorhythmus“ besprechen; OT; event HÜ Selbstbeobachtung.

* TB Was ich am Nachmittag mache, in Halbstundenschritten, „Fernsehen“ durchstreichen – Was statt dessen? Ersatzbeschäftigungen nennen lassen!  
  (Oder HÜ wie unten)

**LERNTIPPS**

* TB Lerne langsam – der Lernstoff muss ins Hirn!
* Lass dich (von der Mutter oder Mitschülern) abprüfen – wiederhole den Stoff!
* Jeder macht Nachbarn 1 Vorschlag – Andere schreiben es selbstständig -  
  ich kontrolliere nur auf Fehlerlosigkeit!

**LERNPLAN**

* Ein Lernplan muss genau und schriftlich sein:
* Lernzeit (Tag, von … bis)
* Lernfach, Lernumfang (von … bis, Anzahl der Vokabel)
* Post-It an die Tür oder an das Fenster kleben.
* HÜ Post-Ist (oder Zettel) in KOMM-Mappe kleben und mir zeigen.

Und wenn ich trotzdem zu faul bin? 🡪

**DEN „INNEREN SCHWEINEHUND“ BESIEGEN**

Eigenerfahrungen der S sammeln und in das TB einarbeiten!

* Jemanden haben, der nachfragt (z.B. die Mutter)
* Der positive Kick – einfach hinsetzen und anfangen – nur nicht warten!  
  (positive Suggestion – DIE kommunikations-psychologische Lösung)
* Der positive Kick für nachher  
  („Ich bring’s hinter mich“ – wenn es endlich erledigt ist, fühle ich mich besser)
* Nicht vergessen: Die beste Motivation ist immer noch Interesse und Spaß am Gescheiterwerden!

HÜ Lernplan für Mi. Nachmittag – nächste Std. vorzuzeigen, unterschrieben von Mutter.

**FÜR FORTGESCHRITTENE:**

## ZEITMANAGEMENT

* Tagesplan = Seiten im Lehrbuch Tage50% der verfügbaren Zeit zuplanen, Rest bleibt frei (Spiel und Spaß, notfalls Reserve)
* Plan an gut sichtbarer Stelle aufhängen (z.B. Zimmertür in Augenhöhe, Schreibtischlampe, am Fenster)
* Wichtig? Dringend?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Sehr 🡪 wichtig 🡪 wenig | Delegieren | In den Papierkorb! |
| A-Aufgaben – **sofort tun!** | Terminieren |
| Sehr 🡪 dringend 🡪 wenig | |

**Noch Zeit in der Stunde? Eventuell besprechen:**

## LERNEN – HÄUFIGE FEHLER

* „Speed kills“ .... dich selber nämlich!  
  Nur so schnell lernen, dass das bildhafte Vorstellen noch funktioniert.  
  Nur so viel, dass das Neue noch in den Kopf geht.  
  (Kurze) Abwechslung, Pause!
* Vergiss das Wiederholen nicht!  
  - nach 1 Tag  
  - nach 1 Woche  
  - in den Ferien  
  Ideal: lernen – weglegen – vor der SA wiederholen.
* Lernen lernt man nur durch Lernen  
  Beobachte, wenn dir etwas leicht gefallen ist – versuche, an unangenehmen Stoff so heranzugehen wie an den, der dir liegt („dem Fach eine Chance geben“).

**Was wir von den Anonymen Alkoholikern lernen können:**

* Mach dir nichts vor!  
  Der innere Schweinehund lauert immer und überall, dein Leben lang – du musst ihn IMMER niederkämpfen!
* Keine guten Vorsätze – tu’s gleich!  
  (Also nicht: „ich werde lernen“ oder „ich will lernen“, sondern lernen!)
* Wir müssen immer nur das Problem lösen, das wir jetzt haben.  
  (Wenn du 200 Seiten lernen musst, zerbrich dir nicht darüber den Kopf, ob du das schaffst oder nicht – lern einmal die erste!)
* Niemand verlangt, dass du’s gerne tust – aber tun musst du es!  
  (Wenn du die erste Seite nicht lernst, wirst du nie zur zweiten kommen!)  
  P.S.: Leichter geht es schon, wenn du für dich einen Grund findest, warum du diese Arbeit auf dich nimmst (🡪 Motivation)

**Besprechen: Wo tun sich Schüler am schwersten?**

* Lerntechniken üben an konkreten Gegenständen,
* Lernberichte *(Vorbereitung S. 17)*

© D1KKOMMLernenKonzentrationHS.docx = ZLernenKonzentrationZeitmanagement.docx